



4月の献立表

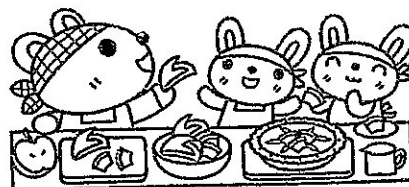
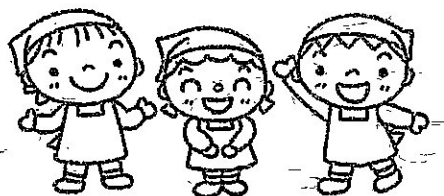


2023年04月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ゆで さつま芋	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、干しとうめん、 片栗粉、油、きび砂糖 、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、油 揚げ	ぶどう、たまねぎ、にん じん、しめじ、にら、グリ ンピース、ねぎ、にん にく、干しいたけ	お茶 にゅうめん 人参スティック
03 月	煮干し	ご飯 スープ(白菜・人参) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、オリ ブ油、きび砂糖、片 栗粉	生揚げ、豚肉、鶏もも 肉、みそ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、はくさい、ねぎ、マッシュルー ム、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、万 能ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 チキンピラフ 大根スティック
04 火	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ローストチキン かぶとハムのサラダ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂糖 、油	鶏もも肉、チーズ、油 揚げ、ハム(乳含む)、 みそ	いちご、かぶ、にんじん、 はくさい、こまつな、たま ねぎ、コーン缶、ねぎ、に んにく、しょうが	お茶 きつねうどん チーズ
05 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、小麦粉、 米、油、きび砂糖	牛乳、べにさげ、木綿 豆腐、豆乳、鶏ひき 肉、油揚げ、みそ、パ ター、凍り豆腐	いちご、もやし、きゅうり、 しらたき、干しぶどう、にん じん、たまねぎ、グリーン ピース(冷凍)、干しい たけ	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
06 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 わかめスープ 豚肉のパーベキュー焼き さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 じゃがいも、米、ごま、 きび砂糖	豚肉、しらす干し、み そ、バター	いちご、たまねぎ、りん ご、えのきたけ、にんじ ん、わかめ(乾)	お茶 しらすおにぎり みそ汁 (じゃが芋・人参)
07 金	人参 スティック	コッペパン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ツ ナ油漬缶、ちくわ(乳・ 卵なし)、みそ、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、 かぶ、ねぎ、にんじん、しめ じ、こまつな、ブロッコリー、塩 こんぶ	お茶 ツナチャーハン かぶの塩昆布あえ
08 土	大根 スティック	うどん(鶏肉) さつま芋のレモン煮 いちご	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、米、きび砂 糖	鶏もも肉、煮干し	いちご、にんじん、ほうれんそ う、こんにやく、ねぎ、たけの こ、さやえんどう、ごぼう、レモ ン果汁、焼きのり	お茶 炊き込みごはん 煮干し
10 月	こんぶ	ご飯 スープ(白菜・ウィンナー) 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、きび砂糖、 油、米、酢	牛乳、豚肉、ウィン ナー(乳・大豆含む)、 みそ	りんご、たまねぎ、ごぼ う、はくさい、しめじ、 ピーマン、きゅうり、キャ ベツ、パイン缶	牛乳 みそポテト ごぼうスティック
11 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・わかめ) さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 きび砂糖、ごま、油、 ごま油	鶏がらスープ、さわら、 豚ひき肉、白みそ、ちく わ(乳・卵なし)	オレンジ、ネーブル、ブロッコリー、コー ン缶、にんじん、もやし、キャベツ、ね ぎ、こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ (乾)	お茶 しょう油ラーメン こんぶ
12 水	粉ふき芋	ドライカレー 福神漬 春キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、き び砂糖、小麦粉、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな 粉、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ピーマン、 福神漬、きゅうり、干しぶ どう、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 中華きゅうり
13 木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、米、マヨレ (乳・卵なし)、さつまい も、片栗粉、米、油、き び砂糖、黒ごま	鶏ひき肉、卵、みそ	いちご、たまねぎ、はく さい、ほうれんそう、ブ ロッコリー、にんじん、 なめこ、焼きのり	お茶 さつま芋のご飯 ゆでブロッコリー
14 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	かじき、鶏もも肉、チ ーズ、みそ、ちくわ(乳・ 卵なし)、油揚げ	デコボン、だいこん、にんじ ん、キャベツ、えのきたけ、ね ぎ、さやえんどう、干しいた け、ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー530kcal・たんぱく質22.1g・脂質16.7g)





献立表



2023年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	ゆで さつま芋	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 片栗粉、油、きび砂糖、 ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、油 揚げ	ぶどう、たまねぎ、にん じん、しめじ、にら、グリ ンピース、ねぎ、にんに く、干しいたけ	お茶 にゅうめん 人参スティック
17 月	煮干し	ご飯 スープ(白菜・人参) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、オリ ブ油、きび砂糖、片 栗粉	生揚げ、豚肉、鶏もも 肉、みそ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、はくさい、ねぎ、マッシュルー ム、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、万 能ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 チキンピラフ 大根スティック
18 火	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ローストチキン かぶとハムのサラダ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂糖 、油	鶏もも肉、チーズ、油 揚げ、ハム(乳含む)、 みそ	いちご、かぶ、にんじん、 はくさい、こまつな、たま ねぎ、コーン缶、ねぎ、に んにく、しょうが	お茶 きつねうどん チーズ
19 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 油、きび砂糖	牛乳、べにさげ、木綿 豆腐、豆乳、鶏ひき 肉、油揚げ、みそ、パ ター、凍り豆腐	いちご、もやし、きゅうり、 しらたき、干しぶどう、に んじん、たまねぎ、グリ ンピース(冷凍)、干しい たけ	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
20 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 わかめスープ 豚肉のパーベキュー焼き さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 じゃがいも、米、ごま、 きび砂糖	豚肉、しらす干し、み そ、バター	いちご、たまねぎ、りん ご、えのきたけ、にんじ ん、わかめ(乾)	お茶 しらすおにぎり みそ汁 (じゃが芋・人参)
21 金 誕生 生会	人参 スティック	たけのご飯 みそ汁(大根・わかめ) はんぺんフライ ツナサラダ(胡瓜) フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦 粉、きび砂糖、油、粉 糖、片栗粉、強力粉、 じゃがいも、オリーブ油	牛乳、はんぺん(乳・卵な し)、卵、バター、みそ、ツナ 油漬缶、油揚げ、スキムミ ルク、ヨーグルト(無糖)	いちご、だいこん、りんご、 キャベツ、もも缶、にんじん、 きゅうり、たけのこ、ねぎ、わ かめ(乾)、さやえんどう、パセ リ、たまねぎ、セロリー	(幼児)牛乳 ピーチケーキりんご (乳児)お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
22 土	大根 スティック	うどん(鶏肉) さつま芋のレモン煮 いちご	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、米、きび砂 糖	鶏もも肉、煮干し	いちご、にんじん、ほうれんそ う、こんにゃく、ねぎ、たけの こ(ゆで)、さやえんどう、ごぼ う、レモン果汁、焼きのり	お茶 炊き込みごはん 煮干し
24 月	こんぶ	ご飯 スープ(白菜・ウインナー) 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小 麦粉、きび砂糖、油、 米、酢	牛乳、豚肉、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 みそ	りんご、たまねぎ、ごぼ う、はくさい、しめじ、 ピーマン、きゅうり、キャ ベツ、パイン缶	牛乳 みそポテト ごぼうスティック
25 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・わかめ) さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 きび砂糖、ごま、油、 ごま油	鶏がらスープ、さわら、 豚ひき肉、白みそ、ちく わ(乳・卵なし)	オレンジ、ネーブル、ブロッコリー、コー ン缶、にんじん、もやし、キャベツ、ね ぎ、こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ (乾)	お茶 しょう油ラーメン こんぶ
26 水	粉ふき芋	ドライカレー 福神漬け 春キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、小麦粉、油、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、きな 粉、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ピーマン、 福神漬、きゅうり、干しぶ どう、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 中華きゅうり
27 木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、さつまい も、片栗粉、米、油、き び砂糖、黒ごま	鶏ひき肉、卵、みそ	いちご、たまねぎ、はく さい、ほうれんそう、ブ ロッコリー、にんじん、 なめこ、焼きのり	お茶 さつま芋のご飯 ゆでブロッコリー
28 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	かじき、鶏もも肉、チ ーズ、みそ、ちくわ(乳・ 卵なし)、油揚げ	デコボン、だいこん、にんじ ん、キャベツ、えのきたけ、ね ぎ、さやえんどう、干しいた け、ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ

4月のフルーツは、伊予柑・デコボン・きよみオレンジ・いちご等です。

